

UPAYA MENINGKATKAN KERJASAMA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI LATIHAN MODIFIKASI

Oleh
Ristiya Nur Satriya Rini
NIM 07602241053

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dapat tidaknya melalui latihan modifikasi untuk meningkatkan kerjasama dalam permainan bola voli di Spirit's Sleman.

Subjek penelitian ini adalah atlet klub bola voli Spirit's kelas pemula yang masih kurang mampu dalam bermain bola voli, yaitu sebanyak 12 atlet. Setting penelitian mengambil tempat di GOR Pangukan, Paten, Tridadi, Sleman; Gedung Putra Sleman, Ngebong, Margorejo, Tempel Sleman dan Lapangan Kapukondo, Banyurejo, Tempel, Sleman. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode observasi, dokumentasi dan tes hasil latihan. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 3 siklus. Adapun urutan kegiatan penelitian tiap siklus mencakup (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kerjasama permainan bola voli melalui latihan modifikasi: (1) Atlet sudah mampu kerjasama dengan pemain lain ditunjukkan dengan nilai rata-rata sentuhan sebanyak 2,57 sentuhan dan mengalami peningkatan, dimana rata-rata sentuhan siklus I sebanyak 1,59 sentuhan, sehingga peningkatan sentuhan bola voli pada siklus II ini sebesar 61,4%, (2) Atlet sudah mampu kerjasama dengan pemain lain ditunjukkan dengan rata-rata pola serangan menggunakan *smash* sebesar 0,52 dan mengalami peningkatan, dimana rata-rata pola serangan menggunakan *smash* pada siklus I sebesar 0,13, sehingga peningkatan pola serangan menggunakan *smash* sebesar 308,1%, (3) Atlet sudah memiliki tingkat kesiapan untuk kerjasama dengan pemain lain ditunjukkan dengan rata-rata keaktifan atlet untuk selalu bergerak sebesar 0,84 dan mengalami peningkatan, dimana rata-rata keaktifan atlet untuk selalu bergerak pada siklus I sebesar 0,51, sehingga peningkatan keaktifan atlet untuk selalu bergerak meningkat sebesar 64,1%. Dari hasil penilaian tersebut, ketiga indikator kerjasama dalam permainan bola voli mengalami peningkatan lebih dari 60%, sehingga dapat disimpulkan bahwa kerjasama dalam permainan bola voli dapat ditingkatkan melalui latihan modifikasi tiga lawan tiga.

Kata Kunci : Kerjasama, Permainan Bola Voli, Latihan Modifikasi.